



## Z HISTORIE OBEZITY: STAROVĚKÝ EGYPT

Starověk je typický objevem zemědělství. Předpokládá se, že v důsledku zemědělství se populace zdvojnásobila a prodloužila se střední délka života. Ve starověku lidé začali rovněž chovat zvířata. Kromě obilovin a masa se tak do jejich jídelníčku zařadily i mléčné výrobky.

Podívejme se nyní blíže do starověkého Egypta. Studium královských mumií odhalilo, že nadváha a obezita nebyly Egypťanům zcela cizí. Nadměrná hmotnost byla mezi staroegyptskou „vyšší třídou“ poměrně častým jevem, ačkoli na ni bylo obecně nahlíženo jako na něco nepatřičného. Výzkum kožních řas u mumií egyptských faraónů Amenophise III. a Ramsese III. prokázal, že oba panovníci byli tlustí.



Rozdíl v sociální třídě znamenal i rozdíl v jídelníčku a jeho četnosti. Chudí jedli pouze ráno a večer, zatímco bohatší si dopřáli jedno hlavní jídlo navíc. Strava bohatších byla rovněž mnohem pestřejší, což vedlo k tloustnutí. O obezitě vypovídají i umělecké památky – napří-

klad vyobrazení kuchaře v hrobce vezíra Ankhmahora, vyobrazení tlustého muže v hrobce vezíra Mereruka, obézní harfista hrající před princem Akimem nebo třeba proslulé vyobrazení Puntské královny.

Příště: Mayská a aztécká civilizace

## JAK ZAČÍT SE ZMĚNOU JÍDELNÍČKU

Náš jídelníček by měl nejen odpovídat zásadám správné výživy, ale důležitá je také jeho pestrost a chutnost. Nelze dlouhodobě dodržovat žádná stravovací omezení, která by pro nás nebyla chuťově vyhovující. Jídlo je totiž nedílnou součástí našeho života a zdrojem mnohých potěšení.

## JÍST RYCHLE NEBO POMALU?

Když jíme rychle, většinou sníme větší množství potravy, než když jíme pomaleji a každé sousto pořádně rozkoušeme. Při pomalém přijímání potravy dochází k rychlejšímu pocitu nasycení. V žaludku se totiž tvoří hormon ghrelin (hormon hladu). Jestliže se jí pomalu, tak již během jídla dochází ke snížené produkci tohoto hormonu a následně se dostaví pocit sytosti. Pokud něco rychle zhltneme, tak se tento pocit během jídla neobjeví, protože to náš žaludek jednoduše nestihne. Po zhltnutém jídle nám může být těžko od žaludku.

Pro cílenou změnu jídelních a režimových zvyklostí je nutné poznat naše současné stravovací návyky. Je proto vhodné zapisovat si vše, co v průběhu dne sníme a vypijeme. Zaznamenávat bychom si měli také čas jídla a dobu, po kterou stolujeme. Vhodné je záznamy doplnit o místo, kde jíme, popřípadě si zapisovat provázející pocity. Při zpětné kontrole jídelníčku můžeme zjistit, že chyba je v nepravidelném režimu, porcích jídla, rychlém jedení bez výraznější vědomé kontroly, přejídání se následkem stresu, nudy apod.

Základem všeho snažení je CHTÍT. Je také důležité stanovit si reálné cíle. Změny v jídelníčku je vhodné zavádět postupně, začít tím, co je pro nás nejméně náročné (například vynechání sladkých nápojů). Až se nám podaří zdolat jedno úskalí, přistupme k dalšímu. Je důležité, abychom si udělali na jídlo čas, snažme se jej vychutnat a dávat přednost kvalitě před kvantitou.



Základem je vyvážený, pestrý jídelníček s omezením tuku a pravidelný stravovací režim. Pravidelný stravovací režim podporuje metabolismus a je spojen s menšími pocity hladu. Ideální je proto rozdělit denní energetickou dávku do pěti až šesti porcí.

Příště: Co nám říká BMI index a jak jej spočítat